Entre Durkheim e Tarde
Qualquer ser humano, quando nasce — seja em que país for, seja em que comunidade for — nasce dentro de uma sociedade onde já estão pré-estabelecidas as suas normas, regras, crenças, rituais e história (fato social).
Não escolhe: adapta-se. Imita. (Tarde / Bourdieu)

Deixa cá ver como eu vou desmontar o que acabei de dizer!

Imaginem o seguinte:
Nós nascemos, e quando chegamos ali aos 3 ou 4 anos, começamos a imitar os nossos pais. Começamos a dizer as primeiras palavras em português — pois somos de Portugal, e fala-se português.
Posteriormente aprendemos uma série de coisas básicas, como sentar no bacio e repetir (habitus) até o fazermos sozinhos.

Culturalmente, é-nos ensinado que temos de ir à escola, atravessar nas passadeiras… Ou seja, surgem uma data de regras que se tornam rituais — o que leva à construção de crenças.

Na sociedade, vemos que grande parte de nós tem as mesmas crenças e valores, aceites cultural e socialmente. Com isso, começamos a sentir o sentimento de pertença, de adaptação. Sentimos que estamos enquadrados na sociedade. Vivemos em comunidade.

Mas o que acontece quando um dos nossos semelhantes se desvia dessas crenças, desse *habitus*?
A reação imediata é de nos afastarmos, de não querermos ter nada a ver com esses indivíduos que saem fora daquilo a que estamos habituados.
Pois isso é desafiar o que acreditamos — e o que fomos programados para acreditar.

Há que notar que vivemos sob o domínio católico, que nos enquadrou nos 10 mandamentos.
E mesmo que não se pratique a religião católica de forma frequente, nada há a fazer, porque isso também nos foi ensinado — através da família ou até mesmo da catequese.
O que se aprende fica na memória, e por isso reagimos a estímulos.

Flexibilidade de pensamento:

Apesar de tudo o que se aprende e se habitua, é importante começar a treinar o cérebro para desenvolver flexibilidade de pensamento.
Se assim não for, estamos condenados a ter uma mente fechada e a

sermos rigorosos e perfeccionistas — tanto connosco próprios como com os outros — originando uma profunda falta de aceitação.

Essa falta de aceitação torna-se perigosa.
Para nós: sentiremos sempre que nos falta qualquer coisa, e começamos a procurar formas de preencher vazios.
Estamos sempre preocupados com o que as pessoas possam pensar de nós. Não vivemos — **sobrevivemos**.

E com os outros?
Tornamo-nos pessoas com pensamento rígido.
Talvez por isso haja tantos divórcios, tanta falta de empatia, de adaptação e de aceitação.

Na sociedade — seja na escola, no trabalho, etc. — temos tendência a afastar-nos de quem sai fora dos padrões de comportamento que acreditamos corretos.

Já numa relação, nem sequer se coloca a hipótese de que a outra pessoa também tem um conjunto de crenças e hábitos diferentes dos nossos.

Em vez de divórcio, o cenário perfeito seria ambos sentarem-se e dizerem:

— "Eu acredito nisto."
— "Eu acredito no oposto."
— "OK, então como vamos trabalhar nisso para chegarmos ao equilíbrio?"

Quem tiver sentido de humor até pode dizer:
— "OK, eu cedo 40%, tu cedes 50%!" (Ah ah ah!)

E o que fazemos com aqueles que têm desvios de comportamento?

O que fazemos com aqueles que, por algum motivo, **não se enquadram** na nossa sociedade e nas nossas crenças — aquilo a que eu chamo de *micro-sociedade cerebral*?

Rejeita-se? Foge-se?
Falamos de solidariedade e ação social?

"A sociedade não é uma entidade acima de nós, mas sim algo que se constrói a partir de baixo, isto é, a partir das ações, escolhas e interações entre indivíduos."
— *Gabriel Tarde*

Gosto muito desta frase: **“construir a partir de baixo…”**

Eu vou-vos dar um exemplo de algo que decidi fazer há 3 anos, e que tenho feito até aos dias de hoje, porque quis encontrar uma forma de trabalhar a minha **humildade**:

Quando entro num centro comercial e vejo uma empregada de limpeza ou um segurança, digo:
— "Bom dia! Como está? Bom trabalho, e obrigado!"

Quando estou na caixa do supermercado, faço o mesmo. A sorrir, digo:
— "Bom dia, como está? Que tenha um excelente dia e muito sucesso!"

Antes, passava por estas pessoas que estão a dar o seu contributo para a sociedade **como se fossem invisíveis**, e nas caixas do supermercado saía da minha boca o mínimo de palavras — “bom dia” e “obrigado”.

Com esta construção vinda de baixo, **trabalho a minha humildade** — e as pessoas, quando me veem a chegar, **já sorriem**.

Durkheim e Tarde unidos?

Cria-se assim algo desejável e saudável (**Tarde**) — e funcional (**Durkheim**).

Fenómeno social:
Durkheim fala de fenómenos coletivos, sociais, estruturais.
Tarde fala de fenómenos interindividuais, baseados na psicologia e na imitação.

Ambos têm razão!
Nem compreendo porque é que se chocaram um com o outro, em vez de se **completarem** — lá está… as crenças!

Documentário: “Viciados no Ecrã” (CNN)

Ontem, na CNN, passou um documentário chamado **“Viciados no Ecrã”**, que tinha como base as novas **adições** — para mim, as mais perigosas.
E eu explico porquê:

Devido a isso, dá-se outro fenómeno dentro deste:
Quando se vai a um centro de tratamento de toxicodependência, encontram-se lá **20 homens e 2 mulheres**.
As mulheres demoram mais tempo a entrar em recuperação — **porque é “mais fácil obter os fins”**.

Já foram ensinadas, desde pequenas, a servir. E quando se dá a tragédia, **já estão programadas**.

A nova adição: redes sociais e adolescentes – Fenómeno Social

A nova adição são as redes sociais.
E, neste documentário, aparecia um conjunto de adolescentes a falar do seu problema com o vício dos jogos e das redes.
Alguns deles, enquanto falavam, **tremiam com as pernas** — ou seja, a "ressaca", a **ansiedade**, era bem visível.

No início do documentário, aparece uma adolescente que tinha sido "enganada" pela família e levada para um centro de tratamento — que eles chamavam de escola.

Ao chegar e aperceber-se de onde estava, perguntou ao monitor se era possível despedir-se dos amigos do Instagram, já que não iria mais ter o telemóvel com el

Ele disse que não.
E eu pensei:
— "Idiota! Com isso, não abriu a porta para a recuperação — **abriu a porta para a recaída!**"

Se fosse comigo, eu responderia à adolescente:
— "Claro que sim. Mas não quero que seja uma coisa rápida.
Vamos lá para fora, para o jardim, e tens 30 minutos para te despedires."

Isso iria permitir-lhe **fazer o luto**, e assim conseguir **seguir em frente**.

Claro que depois, com a psicóloga, deu "asneira".
A psicóloga estava a abordar o problema dela, e a adolescente respondia:

— "A partir de agora vou passar menos horas no Instagram.
Mas você também tem telemóvel — porque é que eu não posso ter?"

E depois disse:
— "A minha mãe também tem telemóvel, e passa o dia todo no Amazon."

BUM! Informação de ouro.

A psicóloga dizia uma coisita ou outra — até me parecia desconfortável com o que a adolescente estava a dizer.

Eu responderia:
— “Claro que tenho telemóvel. E não vou deixar de ter.
Mas qual de nós as duas passa o dia no Instagram e só sai do quarto para ir comprar tabaco?
Quantas vezes por semana adias as refeições? Tomar banho?
Quantas vezes sentes tremores ou ansiedade por semana?”

E depois, passava-lhe a bola:
— “O que me dizes? Qual é a tua análise dessa tua auto-punição por causa das redes sociais?”

Claro que depois, com a psicóloga, deu “asneira”.
A psicóloga estava a abordar o problema dela, e a adolescente respondia:

— “A partir de agora vou passar menos horas no Instagram.
Mas você também tem telemóvel — porque é que eu não posso ter?”

E depois disse:
— “A minha mãe também tem telemóvel, e passa o dia todo no Amazon.”

BUM! Informação de ouro.

A psicóloga dizia uma coisita ou outra — até me parecia desconfortável com o que a adolescente estava a dizer.

Eu responderia:
— “Claro que tenho telemóvel. E não vou deixar de ter.
Mas qual de nós as duas passa o dia no Instagram e só sai do quarto para ir comprar tabaco?
Quantas vezes por semana adias as refeições? Tomar banho?
Quantas vezes sentes tremores ou ansiedade por semana?”

E depois, passava-lhe a bola:
— “O que me dizes? Qual é a tua análise dessa tua auto-punição por causa das redes sociais?”

No momento em que ela fosse responder, eu dizia:
— “Espera — tive uma super ideia!
Vais escrever numa folha **20 coisas que deixaste por fazer por causa do Instagram**,
e noutra folha vais escrever **20 coisas de que mais sentes falta, e pelas quais te sentes grata**.”

A meio do tratamento, diria para ela escrever uma **carta à mãe**, que seria lida **presencialmente**, explicando **como se sentiu todos estes anos**, vendo a mãe no Amazon o dia todo.

Aqui está o construir a partir de baixo:

Durkheim – Algo objetivo, exterior ao indivíduo, com função social.

As redes sociais não foram criadas por esta adolescente, mas ainda assim exercem **coercividade** nesta nova cultura que são as redes sociais, que a faz sair da realidade e perder um contacto consciente com ela mesma.
É um fenómeno coletivo e social que está a ganhar as dimensões que está a ganhar **pela falta de ação**, pois parece que anda tudo perdido, sem saber o que fazer com este fenómeno.

Perdem-se com crenças como:
"o que é intrusão",
"a liberdade dos indivíduos",
"os direitos e os deveres", etc.,
em vez de se olhar com objetividade e tomar, de uma vez por todas, uma decisão com base numa única pergunta:

Os meus filhos, os meus alunos, estão a ter consequências devido à adição aos ecrãs?
Estou-lhes a retirar algum direito?

Os meus filhos, os meus alunos, estão a ter consequências devido à adição aos ecrãs?
Estou-lhes a retirar algum direito?
Sim, estou!
Estou a tirar-lhes o direito de se auto-destruírem! Fácil!

Se ainda houver dúvidas, é fazer o que eu tenho andado a fazer:
pesquisar no mundo quantos adolescentes desaparecem,
quantos deles entram no OnlyFans,
quantos deles acabam em centros de tratamento,
quantos deles se tornam violentos,
quantos deles são mortos,
quantos deles sofrem de depressão e de adições cruzadas como o jogo, drogas, cirurgias plásticas e problemas alimentares, e assim sucessivamente.

Pode ser exaustivo, mas eu **aproveito-me do meu défice de atenção com hiperatividade** e pesquiso isto tudo.
Ah ah ah ah!

Gabriel Tarde –
fenómenos de repetição (imitação),
fenómenos de oposição (resistência),
fenómenos de invenção (novidade).

O adolescente começa a imitar o que vê nas redes sociais e, por causa da quantidade de seguidores que tem quem ele está a ver, acaba por achar que então aquilo é o certo — e repete.

Olhem a insanidade disto:
Nasce-se dentro de uma série de normas, valores e crenças.

A seguir, as redes sociais vêm **desconstruir tudo**, e depois o adolescente volta a construir-se.
Depois vai para tratamento e volta-se a desconstruir para voltar de novo a construir-se.

É isto mesmo que queremos para os nossos jovens, que ainda estão numa fase tão frágil das suas vidas?

E nós, adultos?
O que nos aconteceu para aceitar isto?
Ou estaremos também **viciados nas redes sociais**, e acabámos por **normalizar o fenómeno?**